

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町楢津 739-1 城島保健福祉センター
TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148
メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

久留米市 イメージキャラクター 第105号
くろば



2023.3.1

(毎月1日発行)

4月開講教室 参加者募集! ★3月1日～申込開始・先着順★

★ストレッチヨガ教室 火曜日 11:00～12:00 日程: 4/4～6/27 参加費: 7,200円(全10回) 	★リラックスヨガ教室 金曜日 10:00～11:00 日程: 4/7～6/23 参加費: 7,200円(全10回)	★パワーヨガ教室 水曜日 20:00～21:00 日程: 4/5～6/21 参加費: 7,200円(全10回)
★朝ピラティス教室 木曜日 10:00～11:00 日程: 4/13～6/29 参加費: 6,480円(全9回)	★夜ピラティス教室 金曜日 20:00～21:00 日程: 4/14～6/23 参加費: 7,200円(全10回) 	★たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00～11:00 日程: 4/14～6/16 月謝: 3,960円(3回/月)
筋力向上運動教室(水) 水曜日 10:00～11:00 日程: 4/12～6/21 参加費: 5,000円(全10回) 持参物: 室内靴、タオル、ヨガマット、飲み物 ※対象: 50歳以上 	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00～14:00 日程: 4/14～6/23 参加費: 5,000円(全10回)	★ステップ運動教室 火曜日 10:00～11:00 日程: 4/4～6/27 参加費: 7,200円(全10回)
★ザ・サーキット® 火曜日 19:50～20:50 日程: 4/11～6/27 参加費: 7,200円(全10回) 	★太極舞 土曜日 10:00～11:00 日程: 4/1～6/17 参加費: 4,320円(全6回) 	★マークがついている教室は 対象者: 18歳以上(高校生不可) ※ <u>参加費改定しております。</u>
書道教室 ※大人もOK! 水曜日 17:30～18:30 日程: 4/5～ 対象: 小学生から大人まで 月謝 5,000円(4回/月) 手ぶらでOK! 硬筆練習もあり♪	小学生運動教室 水曜日 17:30～18:30 日程: 4/12～6/21 対象: 小学生 参加費: 無料(全10回) 楽しく体を動かそう♪ 	キッズ運動教室 火曜日 17:30～18:30 日程: 4/11～6/20 対象: 小学生 参加費: 7,200円(全10回) 技術の習得を身につけよう!
子ども英会話教室 火曜日 18:00～18:50 日程: 4/4～ 対象: 小学3年生以上 月謝: 5,520円(4回/月) ※アルファベットが書けるレベルであれば対象外でも可能。ご相談ください。 	ハニーズダンスアカデミー ①木曜クラス ②金曜クラス 木・金曜日 17:30～18:30 日程: ①4/6～ ②4/7～ 対象: 4歳～小学6年生 月謝: 7,700円(3回/月) 現役・OG・ハニーズダンスアカデミー公認講師が指導! Let's Dance♪	福岡ソフトバンクホークス オフィシャル ダンス&パフォーマンスチーム レギュラークラス 土曜日 16:30～17:50 日程: 4/8～ 対象: 中学生以上 月謝: 9,900円(3回/月)

- ※
- 一部、教室名や開催曜日等を変更しています。
 - 日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。
 - 詳しい日程等は、『城島げんきかん』2階廊下の掲示板をご確認またはお問い合わせください。
 - 『城島げんきかん』で初めて教室に参加される方は、教室申込書の記入・登録が必要になります。

お問い合わせ・お申し込み先は、2階事務所またはお電話でお願いいたします。

☎ 0942-62-2122



★休館日のお知らせ★

毎週月曜日は休館日となっております。
※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日となります。
休館日: 3月6・13・20・27日



←ホームページは
こちらから



令和5年3月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。同じプログラムでも講師によって内容は異なります。

◇参加者対象は高校生以上となります。事前申し込みの必要はありません。(中学生以下の方は入室できません)

◇開催場所や定員人数、講師などは都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◇フロアの教室には、ヨガマットや室内シューズが必要です。(●がついているプログラムは室内シューズ必要)

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
歩行プール修繕のため、3月1日から3月31日まで歩行プールの利用を休止します。 ※プールの無料運動教室はありません。 いつもご利用されている皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解の程よろしくお願いいたします。			11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室
			14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 12名 ●イスエクササイズ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ
			19:10~ 24名 ●姿勢改善教室	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●イスエクササイズ
			5	6	7	8
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ
14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 20名 姿勢改善教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 12名 ●ボールエクササイズ	14:10~ 20名 ヒップエクササイズ	14:10~ 24名 ●姿勢改善教室
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●イスエクササイズ	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ
12		13	14	15	16	17
11:10~ 20名 姿勢改善教室	休館日	11:10~ 12名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ
14:10~ 24名 ●イスエクササイズ		14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 12名 ●イスエクササイズ	14:10~ 20名 姿勢改善教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ	19:10~ 24名 ●イスエクササイズ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室
19		20	21	22	23	24
11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 12名 ●イスエクササイズ
14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ		14:10~ 24名 ●イスエクササイズ	14:10~ 20名 ザ・筋トレ	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	教室はありません
17:00 閉館		17:00 閉館	19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 リフレッシュストレッチ
26		27	28	29	30	31
11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ 12名 ●ボールエクササイズ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	
14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ		14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●イスエクササイズ	14:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●姿勢改善教室	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	19:10~ 12名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	